

ほけんだより 夏休み号

No.5

令和3年7月20日
宇都宮市立海道小学校
保健室

あした 明日からは、いよいよ^{なつやす}夏休みです。



たの 楽しく、健康^{けんこう}に^す過ごすために^{じぶん}自分の健康目標^{けんこうもくひょう}を立て、^た規則正しい生活^{きそくただ}を^{せいかつ}しましょう。

また、^{なつやす}夏休みの約束^{やくそく}についてお家^{うち}の人^{ひと}と話し^{はな}ましょう。

夏^{なつ}を元^{げん}気に^きすごそう^す ~保健室^{ほけんしつ}からのお願い^{ねが}~

1. ^き決まった時間^{じかん}に起きて、^き決まった時間^{じかん}に寝^ねましょう。

いえ ひと じかん き
家の人と時間を決めましょう！

2. ^{まいにち}毎日 ^{すこ}少しでも ^{からだ}体を ^{うご}動かしましょう。

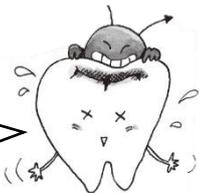
すいぶんほきゅう わす
水分補給を忘れずに！！



3. ^{あま}おかしや甘い飲み物^のを食べ^たすぎたり

^の飲みすぎたりしないようにしましょう。

だらだら^た食べるのは
むし歯^ほの原因^{げんいん}！！



4. ^{そと}外に出る時^では、^{とき}帽子^{ぼうし}をかぶりましょう。

たまに^{ぼうし}帽子をかぶりなおして、^{くうき}空気を^{とお}通してあげましょう。



5. ^{さんしょく}三食^たしっかり食べ^たましょう。



しょくじ ほん
食事が一番のエネルギーです！！
あさ ひる ばん
朝・昼・晩^たしっかり^{なつ}食べて夏^{げんき}を元気に^すすごそう！！

保護者の方へ

昨年に引き続き、活動の自粛が求められる夏休みを迎えることになりました。しかし、夏休みは自然や人とのふれあいを深めて人間性を培ったり、学校生活では得がたい体験を積んだりする良い機会でもあります。不安や戸惑いもありますが、お子さまが充実した日々を送り、無事故で元気に楽しく過ごせるようにご家庭でのご協力をお願いいたします。



◆ 早寝早起き朝ごはん

なるべく学校の日の生活リズムを崩さないようにしてください。また、朝ごはんを必ず食べ、排便リズムを整えてください。夏休み後の学校生活がスムーズに送れるよう、規則正しい生活をよろしく願います。

◆ 熱中症

子どもは大人よりも照り返しの熱を受けやすいです。一方で、新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用も必要となります。ソーシャルディスタンスを保てる場合はマスクを外す、こまめに水分補給や休憩をする、帽子を被るなどの対策をしてください。

睡眠不足は熱中症を起こす要因になりますので、寝不足の次の日は特に注意して観察をお願いします。

◆ 間食の摂り方

間食は決まった時間に摂るようにしてください。また、飲み物の種類も考え、むし歯や肥満に繋がらないように注意してください。

治療が済んでいない人へ

4月からの健康診断の結果、「受診勧告書」をもらっていて、まだ治療が済んでいない人は夏休みがチャンスです。もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

また、治療が終わりましたら、「診断票」を学校に提出してください。ご協力をよろしくお願いいたします。



夏休み中もこころがけましょう！

人と
のあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



マスク・せきエチケット



手をあらう / しょうどくする

